

MOUNTAINBIKE - KURS

“Fahrtechnik für AnfängerInnen und mäßig Fortgeschrittene”

So, 21. Mai 2017

Stattegg / GRAZ

Kurs-Nr.:	672
Kursleiter:	Günther ROSENKRANZ , DI - E-Mail: guenther.rosenkranz@uni-graz.at Theresia KELLERMAYR
Kurslimit:	20 Personen / Einteilung in zwei Gruppen

KURSIINHALT:

Allgemeine und spezielle MTB-Fahrtechnik wie Grundposition, Kurven, Bremsen, Gleichgewicht, Vorderrad heben, bergauf Anfahren und deren praktische Anwendung im Gelände.

VORKENNTNISSE:

Etwas Mountainbike - Erfahrung abseits befestigter Forstwege, sowie eine gewisses konditionelles Grundniveau (der Tag ist lang) sollten vorhanden sein.

Teilnahmeberechtigt sind ausschließlich:

Studierende, AbsolventInnen und Bedienstete aller steirischen Universitäten, Fachhochschulen und Pädagogischen Hochschulen. Bei der **Inskription** ist eine **entsprechende Bestätigung** vorzuweisen.

Kursgebühr:

Tarif A: € 15 Studierende Jg. 1988 und jünger
Tarif B: € 22 Studierende Jg. 1987 und älter
Tarif B: € 22 Bedienstete
Tarif C: € 33 AbsolventInnen (AkademikerInnen)

Bitte beachten Sie unsere **Allgemeinen Geschäftsbedingungen** unter www.usigraz.at!
Abschluss einer privaten Reiserücktrittversicherung wird empfohlen!

Inskription:

ab Mi, 08.03.2017 - Online über **MY USI DATA** (50% der Kursplätze)
ab Mo, 13.03.2017 - 08:00 Uhr im **USI-Büro** (50% der Kursplätze)

Anmeldeschluss:

Mo, 15.05.2017

Anreise:

So, 21.05.2017 - mit dem **Mountainbike um 09:00 Uhr** in Graz-Stattegg / Gemeindeamt Stattegg (N 47,1375°, E 15,4198°)

Abreise:

So, 21.05.2017 - um **ca. 17:00 Uhr**

Ausrüstung:

- Mountainbike (kein E-Bike!) in einwandfreiem technischen Zustand (insbesondere sollten Schaltung, Bremsen, Kette, Federgabel und Dämpfer gewartet und auf die jeweilige Person abgestimmt sein)
- Helm (richtig eingestellt) – **Helmpflicht!**
- gut sitzender Radrucksack (integrierte Regenhülle vorteilhaft)
- Handschuhe (kurze und lange), Brille (für Sonne und Schlechtwetter)
- Sonnenschutz, Regenschutz
- Erste-Hilfe-Paket
- Pannenausrüstung: Ersatzschlauch, Pumpe, Mantelheber, Kleinwerkzeug
- Trinkflasche, Jause für Mittagspause

MOUNTAIN BIKING COURSE

“Cycling techniques for beginner and intermediate level cyclists”

Sunday 21st May 2017

Stattegg / GRAZ

Course number:	672
Course instructor:	Günther ROSENKRANZ, DI - E-Mail: quenther.rosenkranz@uni-graz.at Theresia KELLERMAYR
Number of participants:	20 persons / in 2 groups

COURSE OBJECTIVES:

General and specific mountain biking techniques such as front wheel lift, curves and turns/cornering, braking, balance, hill starts and how to apply them off-road.

PREVIOUS EXPERIENCE:

Some off-road mountain biking experience. A basic level of physical fitness is required (it's a long day).

Eligibility requirements:	Styrian Universities, Universities of Applied Sciences and Universities of Teacher Education students, graduates and staff: confirmation must be shown on enrolment .
---------------------------	--

Course fee:	Rate and Fee A: € 15 Students born in the year 1988 or after Rate and Fee B: € 22 Students born in the year 1987 or before Rate and Fee B: € 22 Staff Rate and Fee C: € 33 Graduates Please observe our General Terms and Conditions: www.usigraz.at We recommend that you take out additional private travel cancellation insurance cover.
-------------	---

Enrolment:	as from Wednesday 8th March 2017 , online via MY USI DATA (50% of the course places) as from Monday 13th March 2017, 8am , in the USI office (50% of the course places)
------------	--

Enrolment deadline:	Monday 15th May 2017
---------------------	--

Arrival:	Sunday 21st May - at 9 a.m. in Graz-Stattegg / Gemeindeamt Stattegg
----------	---

Departure:	Sunday 21st May - at 5 p.m.
------------	---

Equipment:	<ul style="list-style-type: none">➤ Mountain bike in perfect working order (special attention should be paid to gear shifts, brakes, chain, forks and dampers – ensure that they are well-maintained and adjusted to fit the individual's particular needs)➤ Helmet (properly fitted and adjusted), the wearing of helmets is compulsory, gloves➤ Rainwear➤ Equipment in case of breakdowns (emergency tool kit):➤ A spare inner-tube, pump, tyre lever (if available), water bottle(s), packed lunch➤ Water bottle➤ Packed lunch
------------	--